

8月号

シーアリーナ カレンダー

vol. 150 令和7年7月

発行 宮古市民総合体育館

宮古市小山田二丁目1番1号

TEL 0193-62-6000 FAX 0193-64-6070

《開館時間》火～土曜日 9:00～21:00

日曜・祝日 9:00～17:00

《休館日》月曜日 ※祝日の場合は翌日休館

年末年始 12月29日～1月3日

日	月	火	水	木	金	土
 脱水症・熱中症予防のために、水分補給をしっかりと行いましょう！					1 はじめて リ	2
3 ST 14:00～15:00	4 休館日	5 はじめて モ1 モ2	6 はじめて KID SP ST エ ウ バ	7 KID ヨ ST	8 リ	9 SP RC 10:30～11:30
10	11	12 休館日	13	14	15	16
17 ST 14:00～15:00	18 休館日	19 モ1 モ2	20 KID SP ST エ ウ バ	21 KID ヨ ST	22 リ	23 SP NY 19:30～20:30
24 ST 14:00～15:00	25 休館日	26 モ1 モ2	27 KID SP ST エ ウ バ	28 KID ヨ ST	29 リ	30 SP
31	はじめて クラス モーニングエアロビクス 火曜日 9:30～9:50 (月の初回に開催) ウォーキングエアロビクス 水曜日 18:30～18:50 リズムステップ 金曜日 10:00～10:20					

【オリジナルプログラム案内】

- モ1** モーニングエアロビクス1 火曜日 10:00～10:55
- モ2** モーニングエアロビクス2 火曜日 11:00～11:55
- エ** エンジョイフィットネス 水曜日 14:00～15:30
- ST** ステップサーキット
0-70歳クラス 水曜日 10:30～11:30
ミドル70歳クラス 木曜日 10:30～11:30
ミドル70歳クラス 日曜日 左記参照
- ウ** ウォーキングエアロビクス 水曜日 19:00～19:55
- バ** バラエティーエクササイズ 水曜日 20:00～20:55
- ヨ** モーニングヨガ 木曜日 9:30～10:20
- リ** リズムステップ 金曜日 10:30～11:30
- KID** キッズトレーニング 水・木曜日 17:45～19:00
- SP** スプリントトレーニング 水曜日 19:00～20:30
土曜日 14:00～15:30
- RC** リセットコンディショニング 左記参照
- NY** ナイトヨガ 左記参照

主な大会・行事

日	時	大会・行事名	場所
3日(日)	9時00分～	市民体【卓球競技】ジュニア・ラージの部	メインアリーナ
4日(月)	8時00分～	ソフトテニス協会長杯 高校生大会 男子の部	小山田テニスコート
5日(火)	8時00分～	ソフトテニス協会長杯 高校生大会 女子の部	小山田テニスコート
7日(木)	8時00分～	ふるさと就職面談会	メインアリーナ
8日(金)	9時00分～	マリーゴールドプロレス	メインアリーナ
9日(土)	13時00分～	岩手県少年少女レスリング大会	多目的体育室
9日(土)	9時00分～	夏休みスポーツチャレンジデー	メインアリーナ
11日(月)	9時00分～	ソフトテニス協会長杯 中学生大会	小山田テニスコート
23日(土)	8時00分～	高田式体育教室 ダイヤモンドキッズカレッジ	メインアリーナ
24日(日)	9時00分～	高校新人戦 地区予選【ソフトテニス競技】	小山田テニスコート
17日(日)	9時00分～	市民体【バスケットボール競技】中学校の部	メインアリーナ
27日(水)	8時00分～	小成杯中学生バレーボール大会	多目的体育室
28日(木)	8時00分～	ソフトテニス協会長杯 一般男子の部	小山田テニスコート
23日(土)	9時00分～	第18回宮古市ソフトバレーボール大会	メインアリーナ

【一般財団法人 宮古市体育協会 ホームページ】

宮古市体育協会

検索

当協会他、各加盟団体の紹介。宮古市民総合体育館、宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド(温水プール)、宮古市小山田テニスコートの施設案内等の内容となっています。皆さんのアクセスをお待ちしております。